

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

PATATAS ALIÑADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

4

ARROZ HERVIDO
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)
LECHUGA
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
PATATA PANADERA
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

12

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ HERVIDO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

16

PATATAS ALIÑADAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

17

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES
FRUTA

23

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
FRUTA

27

JORNADA ESPECIAL SIN GLUTEN
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

30

PATATAS ALIÑADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

31

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

Aquí se cocina 100% con ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Curious skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

AITOR SANCHEZ

Aprende a comer sano con Aitor Sánchez y Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA Y COMPASS GROUP | SCOLAREST TE OFRECEN UN PROGRAMA PRÁCTICO, PROGRESIVO Y FLEXIBLE PARA TRANSFORMAR TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE TODA LA FAMILIA.



SI HEMOS COMIDO:	PODEMOS CENAR:
CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS
VERDURAS	CEREALES O FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE MAGRA
FRUTA	LÁCTEOS O FRUTA
LÁCTEOS	FRUTA

Notas:

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.